

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE



Le Pôle Espoir d'Ile-de-France, en collaboration avec le CRIFGYM, organise depuis 2016 le programme "Ruche" à destination des jeunes gymnastes à fort potentiel !



QU'EST CE QUE LA RUCHE ?

La "Ruche" est un programme de perfectionnement et de formation vers le haut niveau des gymnastes franciliennes motivées et désireuses de s'entraîner davantage



LES CONDITIONS POUR Y ACCÉDER

Être engagée dans un programme compétitif 7-9 ans (CF ou performance) ou 10-11 ans (national)



COMMENT S'Y INSCRIRE ?

- 1) S'inscrire et participer à la **porte ouverte "Ruche"** la saison sportive précédente
- 2) **S'inscrire auprès du CRIFGYM** sur convocation pour les gymnastes ayant été retenues



QUELS SONT LES COURS PROPOSÉS ?

(En complément de leurs entraînements en club)

le mercredi de 9h00 à 12h30
ou
le mercredi de 13h00 à 16h30



QUEL EST LE CONTENU ?

1h00 de danse classique (préparation corporelle, posture, lignes de jambes) et **2h30 de GR** (perfectionnement et formation de la technique corporelle et à l'engin, apprentissage de nouveaux éléments, travail du programme avenir)



LES TARIFS DE CE PROGRAMME

260 € l'année

*BE(E) READY TO BECOME A CHAMPION !

*Sois prête à devenir une championne !

